KIKKOMAN

Pähkinäinen kanasalaatti ponzu-kastikkeella

kokonaisaika **80 min** **20 min** esivalmistelut **40 min** valmistus **20 min** marinointi

Ravintosisältö (per annos):
4.401 kJ / 1.025 kcal

Rasva: **63 g** Proteiini: **57 g**
Hiilihydraatit: **64 g**

AINEKSET

2 annosta

300 g	kanafileetä
1 hyppyselli nen	vastajauhettua pippuria
1 rkl	maapähkinävoita
90 ml	Kikkoman Ponzu - Sekoitus Soijakastiketta, etikkaa ja sitruunaa

Kastike:

3 rkl	majoneesia
2 rkl	maapähkinävoita
4 rkl	Kikkoman Ponzu - Sekoitus Soijakastiketta, etikkaa ja sitruunaa
1 rkl	raastettua sitruunan kuorta

Kikherneet:

400 g	säilöttyjä kikherneitä
3 rkl	oliiviöljyä
1 tl	paprikajauhetta
1 tl	valkosipulirouhetta
0,5 tl	korianteria
1 rkl	seesaminsiemeniä
1 hyppyselli nen	suolaa
1 hyppyselli nen	vastajauhettua pippuria
250 g	punakaalia
1	kurkku
1 nippu	persiljaa
1 kourallinen	haluamiasi ituja
1 kourallinen	paahdettuja cashewpähkinöitä

VALMISTUS

Vaihe 1

300 g kanafileetä - **1 hyppysellinen** vastajauhettua pippuria - **1 rkl** maapähkinävoita - **90 ml** Kikkoman Ponzu - Sekoitus Soijakastiketta, etikkaa ja sitruunaa
Leikkaa kana siivuiksi (paksuus n. 1,5 cm) ja mausta pippurilla. Sekoita maapähkinävoi ja Kikkoman ponzu-sitrussoijakastike marinadiksi, kierittele kanapalat marinadissa ja jätä marinoitumaan.

Vaihe 2

3 rkl majoneesia - **2 rkl** maapähkinävoita - **4 rkl** Kikkoman Ponzu - Sekoitus Soijakastiketta, etikkaa ja sitruunaa - **1 rkl** raastettua sitruunan kuorta
Sekoita majoneesi, maapähkinävoi, ponzu ja sitruunan kuori kulhossa.

Vaihe 3

400 g säilöttyjä kikherneitä - **1 tl** valkosipulirouhetta - **3 rkl** oliiviöljyä - **1 tl** paprikajauhetta - **0,5 tl** korianteria - **1 rkl** seesaminsiemeniä - **1 hyppysellinen** suolaa - **1 hyppysellinen** vastajauhettua pippuria
Valuta ja kuivaa kikherneet. Sekoita niihin oliiviöljy ja sitten mausteet ja seesaminsiemenet. Mausta suolalla ja pippurilla. Paahda 200-asteisessa uunissa 20 minuuttia tai paista pannulla.

Vaihe 4

250 g punakaalia - **1** kurkku - **1 nippu** persiljaa - **1 kourallinen** haluamiasi ituja - **1 kourallinen** paahdettuja cashewpähkinöitä
Silppua kaali hienoksi, leikkaa kurkku siivuiksi ja puolita ne ja pilko persilja ja pähkinät. Grillaa tai

paista kana pannulla ja anna jäähtyä. Asettele kaikki ainekset kanaa lukuun ottamatta kulhoihin ja valuta maapähkinäkastike päälle. Asettele kanasiivut päällimmäiseksi ja koristele persiljalla ja pähkinöillä.